ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
மார்கழி
மலர் 18

1980
டிசம்பர்
இதழ் 12

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை - (4)

नासंवृतमुखः कुर्यात् क्षुतिहास्य विजृंभणम् ।
नासिकां न विकुष्णीयात् नाकस्माद्विलिखेद्भुवम् ॥

சுவாஸம் வழியே நம்மை அறியாமல் நம் உடலினுள் சென்று வெளியேறும் காற்று, சுத்தமாக உட்சென்று அசுத்தமாக வெளியேறுகிறது. உடல் பரப்பிற்கு வெளியே 10-15 அங்குலமளவிற்கு அது வேகத்துடன் வெளியாகும். இயற்கை, அதனால் பிறரும் மூச்சு விடுபவரும் பாதிப்புறாத அளவிற்கு அதன் தூய்மையின்மையைக் குறைத்துவிடுகிறது. ஆனால் தும்மல், கொட்டாவி, வாய்விட்டுச் சிரிப்பு இவைகளால் வெளியாகும் காற்றுக்கு வேகமும் அதிகம். தடைசெய்யவும் முடியாது. அதிகப் பரப்பில் பரவக்கூடும். ஆகவே அவைபோன்ற வேகங்கள் வெளியாகும் போது வாயைக் கைகளால் மறைத்துக்கொண்டு வேகத்தைத் தடை செய்வது சூழ உள்ள மற்றவர்களைப் பாதிக்காமலிருக்க உதவும். அவசியமின்றி மூக்கைக் குடைவது, தேய்த்துவிடுவது, சிந்துவது கூடாது. வழக்கம் காரணமாக அவசியமின்றி தேவையுணர்ச்சி உந்தக்கூடும். அதனைத் தவிர்ப்பது நலம். மனத்தில் எண்ணங்கள் குவிந்து குமுறி வெளிப்படுத்த விரும்பாத நிலையில் தரையை விரல்களால் கீறுவது உண்டு. முழு ஈடுபாடின்றி ஓரிடத்தில் இருக்க நேரிடும்போது இப்படி நேரும். மனக் குமைச்சலை அடக்குவதைவிட அதனை வெளியிடுவதோ அந்தச் சூழ்நிலையைவிட்டகல்வதோ நல்லது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
மார்கழி
மலர்-18

1980
டிசம்பர்
இதழ்-12

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

प्रलोभाद्यैरर्थाहरणपरतन्त्रो धनिगृहे
प्रवेशोद्युक्तः सन् भ्रमति बहुधा तस्करपते ।
इमं चेतश्चोरं कथमिह सहे शंकर विभो
तवाधीनं कृत्वा मयि निरपराधे कुरु कृपाम् ॥

இறைவ! நன்மை புரிபவன் நீ. அதனால் கேடு விளைவிப்பவைகளிடம் நீ தயை காட்டமாட்டாய். நீ எங்கும் பரந்து நிற்பவன். அதனால் உன்னிடமிருந்து எதனையும் மறைக்க வொண்ணாது. ஒரு திருடன். பேராசை காட்டியும் மற்றும் பலமுறைகளாலும் ஏமாற்றிப் பொருள் சேர்ப்பதிலேயே ஈடுபட்டவன். செல்வந்தர் வீட்டில் நுழைய முயன்று பலதடவை இதோ சுற்றிச் சுற்றி வருகிறான். என்னால் இதனைப் பார்த்துப் பொறுத்திருக்க முடியவில்லை. அந்தத் திருடன் என் மனம் தான். அதனை உன்னிடம் ஒப்படைத்து உன் வசப்படுத்தி விடுகிறேன். திருடனுக்கிடம்கொடுத்த பிழை நீங்கிவிடும். அதன்பின் என்னிடம் கருணை புரிவாயாக!

— ஆதிசங்கரரது சிவாநந்தலஹரி

எமது புதிய முயற்சி பற்றி

புத்தாண்டில் தொடங்கவிருக்கும் மூன்று நூல்களின் தொகுப்புபற்றி வாசகர்களிடையே பலத்த வரவேற்புள்ளதை அவர்களது கடிதங்கள் காட்டுகின்றன. மிக்க மகிழ்ச்சி. நூல்களில் இடம் பெறவேண்டிய பல குறிப்புகளை அவர்கள் தந்துள்ளதிலிருந்து அவர்களது ஈடுபாடு அறியக் கிடக்கிறது. எண்ணெய் வகைகளில் புதிதாக—இதுவரை உபயோகித்துப் பலன் காணாத ஸபோலா-பாம்-ஆலிவ் எண்ணெய்கள் பற்றியும் விளக்கம் கேட்டிருக்கிறார்கள். காலை உணவிற்கேற்ற பலகாரம் எது? அவ்வப் போது சுறுசுறுப்பிற்கு எளிதாகத் தயாரிக்கப் பான வகை எவை? என்று அலை அலையாக வரும் கேள்விகள் எமக்கு மிகவும் உற்சாகத்தைத் தருகின்றன. கூடியவரை எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதில் வருமாறு அதனை அமைக்க முயன்று பார்க்கிறோம்.

வாசகர்கள் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு பற்றிய யோசனைகள், தங்கள் தங்கள் அனுபவத்தில் கண்ட சில தேர்ந்த முறைகள், தம் தமது முன்னோர்கள் கையாண்ட ஆரோக்கிய முறைகளைப்பற்றிய விமரிசனங்கள் இவைகளை எழுதி அனுப்பலாம். அவை பிரசுரத்திற்கு அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வதற்கல்ல. சிறந்ததாயின் அவைகளின் சுருக்கத்தைத் தக்கபடி சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பொதுவாக ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதில் போதிய கவனத்தை இன்று பலர் செலுத்துவதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் இன்றுள்ள செலவினத்தில் பெரும் பங்கை மருத்துவச்செலவு ஆக்கிரமித்துவிடுகிறது. இதைச் சிலர் பெருமையாகவும் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகவும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். வருந்தத்தக்க நிலை. அவ்வப்போது சிறிதளவு பொறுப்புடனும் நிதானத்துடனும் நடந்துகொள்வதால் பல மருத்துவ நெருக்கடிகளைத் தவிர்த்துவிடலாம். அவ்வகையான மனப்போக்கை வளர்ப்பதற்கெனவே இந்த புத்தக வடிவில் சில அரிய யோசனைகள் வெளியிடப்படுகின்றன. வாசகர்கள் இம்முயற்சியை வரவேற்பதிலிருந்து ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் அதிகம் கவனம் செலுத்துவார்கள் என எதிர்பார்க்கலாம்.

வாசகர்கள் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தினால் பேருதவியாகும். தாம் பெறும் பத்திரிகையைப் பலருக்குப் படிக்கத் தந்து உதவுவது, மற்ற பத்திரிகைகளைப்போல் கவனமின்றி வைக்காமல் வரிசைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, பலர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பற்றி அறிந்துகொள்ள உதவுவது, புதிய சந்தாதாரர்களைச் சேர்ப்பது இவை ஆரோக்கிய் வாழ்வைப் பரப்பும் அறப்பணியில் உதவியதாக ஆகும். சென்ற இதழில் வெளியான எமது கோரிக்கைக் கிணங்க 1980-81 ஆண்டுச் சந்தாவைச் சிலர் அனுப்பிவிட்டார்கள். மற்றவர்களும் இவ்வுதவியைச் செய்வார்கள் என எதிர்பார்க்கிறோம். ★

ஜீவாத்ம விளக்கம் - (3)

ஜீவாத்மா, ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் தன்னுடன் எப்பொழுதும் சேர்ந்தே இருக்கும் ஸூக்ஷ்ம சரீரம், மனஸ், வினைகளுடன் கூடவே பிரவேசிக்கிறுன். அவளுடைய அன்னரஸங்களில் உள்ள பஞ்சபூதங் களால் ஸ்தூல சரீரம் நன்கு வளர்க்கப்பட்டு புவியில் தோன்றுவதைப் பிறவி என்பர். பிறகு தனது வினையை ஒட்டி இவ்வுலகில் ஸுகதுக்க போகங்களை அனுபவித்துவிட்டு, இந்த ஸ்தூல சரீரம் ஜீர்ணமானதும் வேறு ஸ்தூல சரீரத்தை அடையவேண்டிய காலம் வந்தவுடன் இதி லிருந்து ஸூக்ஷ்ம சரீரம் மனம் வினைகளுடன் வெளியேறுவதை மரணம் என்பர்.

மனிதன் எவ்வளவு காலம் இவ்வுலகில் ஸ்தூல சரீரம் மூலம் ஸுகதுக்கங்களை அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கிறுனே அது ஆயுட்கால மாகும். இந்த ஆயுட்காலத்தின் அளவு எது? இது ஒவ்வொரு ஜீவ னிடமும் மாறுபடுகின்றதே? மேலும், ஒருவருடைய ஆயுட்காலத்தி லேயே ஸுகமோ, துக்கமோ ஒரேவிதமாகவும், ஒரே ஸமயத்தில் உள்ளதாகவும் இல்லையே? அனுபவ காலம், ஸுகதுக்கங்களுடைய ஸ்வரூபம், தன்மைகள் எல்லாம் சேர்ந்தே ஸம்பவிக்கின்றனவே? இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் என்ன?

இந்த எல்லா கேள்விகளுக்கும் ஒரே பதில்-மனிதர்கள் அவரவர்கள் மனம்-சரீரம்-வாக்குகளினுல் செய்யும் தர்ம-அதர்மச் செயல்கள்தான் காரணம் என்பதே. தர்மமான கர்மங்களுக்குப் பலன் ஸுகம், அதர்ம மான கர்மங்களுக்குப் பலன் துக்கம், மனிதன் ஒருவனும் வாழ்க் கையில் ஏதோ ஒரு கர்மத்தைச் செய்யாமல், கணநேரமும் இருக்க முடியாது என்று பகவான் காரணத்தோடு நிருபிக்கின்றுர்.

"न हि कश्चित् क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् ।
कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः ।।"

(गीता अ. 3. श्लो. 5)

மனிதனின் பிரகிருதி (சுபாவம்) ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் ஆகிய மூன்று குணங்கள் கொண்டது. மனத்தில் உள்ள இந்த மூன்றுவித சுபாவ குணங்கள்தான் மனிதனை எப்போதும் ஏதாவது கார்யங்களைச் செய்ய ஏவுகின்றன. குணங்களுக்கு வசப்பட்டிருப்பதால் மனத்தி னுலோ, வாயினுலோ, உடலினுலோ, ஏதாவது வைதிகமோ, லௌகி கமோ, சுபமோ, அசுபமோ ஆன கார்யம் செய்யாமல் இருத்தல் அஸாத்தியம்.

ஸத்வ குணம் அதிகமாயிருக்கும்பொழுது சுபகார்யங்களையும், ரஜஸ் தமஸ் அதிகமாயிருக்கும்பொழுது கெட்ட கார்யங்களையும் செய்கிருன். சுபாசுப கார்யங்களை அநேகமாய் சேர்ந்தே செய்வதால் ஸுக துக்க ரூபமான பலன்களும் வாழ்க்கையில் சேர்ந்தே நிகழ்கின்றன. ஆயுட்காலம் தீர்க்கமாயும் மிகக் குறைவாக இருப்பதற்கும் காரணம் அவரவர் செய்த வினைதான். அதற்கேற்றபடி இப்பிறவியில் இருக்கிறது. ஜீவாத்மா மனோகுணங்கட்கு வசப்பட்டு கர்மங்களை எப்போதும் செய்துவிடுவதால் அந்தக் கர்மங்களுடைய பலன்களை அவன் அனுபவித்தே தீரவேண்டும்.

"न हि कर्म महत् किञ्चित् फलं यस्य न भुज्यते ।
क्रियाघ्नाः कर्मजा रोगाः प्रशमं यान्ति तत्क्षयात् ॥"
(च. शा. 1. 117)

"अवश्यमनुभोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम् ।
नाभुक्तं क्षीयते जातु कल्पकोटिशतैरपि ॥" (स्मृतिः)

மனிதன் செய்த பெரிய கர்மத்திற்கு மட்டும்தான் இப்பிறவியிலோ மறுபிறவியிலோ பலனை அனுபவிக்கவேண்டியிருக்கலாம். சின்னஞ் சிறு கர்மத்திற்கெல்லாம் அனுபவிக்கத் தேவையிராது; மேலும் அசுப கர்மங்களுக்குத்தான் துக்க பலன், சுபகர்மத்திற்கு பலனிராது என்று எண்ணவேண்டாம். கர்ம அணுவாயிருப்பினும், மலையாயிருப்பினும், தர்மமானாலும், அதர்மமானாலும், ஸமஸ்த கர்மங்களுக்கும் அதற்குள்ள ஸுக துக்க பலன்கள் உண்டாவது நிச்சயம். அவைகளை கர்ம கர்த்தா அனுபவித்தே தீரவேண்டும். இவன் செய்த தர்மாதர்ம கர்மங்களுடைய ஸுகங்கள் அநுபவிக்கப்படாமல் பலநூறு கோடி கல்பமானாலும் க்ஷயிக்காது. ஜீவன் முக்தனானாலும் பலிக்கத் தொடங்கி விட்ட கர்மத்தை அநுபவித்தே ஆகவேண்டும் என்று ஆயுர்வேத-வேதாந்தங்களுடைய ஸித்தாந்தம்.

நாஸ்திகவாதிகள் மறுபிறவியுண்டு, கர்மங்களுக்குப் பலனுண்டு என்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளுவதில்லை. இந்தக் கொள்கை பிசகு என்று வேதாந்தம்போல் ஆயுர்வேதமும் அநுமானப்பிரமாணத்தால் நிரூபணம் செய்கின்றது.

அபத்தியம் அல்பமாக செய்யப்பட்டிருந்தாலும் அதற்குத் தகுந்த படி இலகுவான நோய் விளையாமல், மிகக் கடுமையான நோய் உண்டாகி வாட்டுகிறது. எவ்வளவு மேலான ஔஷதங்கள் பிரயோகிக்கப் படினும் நோய் சாந்தம் அடையாமல் சிகித்ஸை மருந்துகளுக்கு வசப் படாமல் நோய் வளர்கின்றது. இப்படி விபரீதமான விளைவிற்கு என்ன காரணம்? அந்த நோயாளி பூர்வ ஜன்மத்தில் செய்த கர்மம்

தான். கர்ம விபாகத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி அந்த வியாதி எந்த பாப கர்மத்தினுல் உண்டாகிறதோ, அந்த பாப பரிஹாரமாக தான தர்மம் ஜப ஹோமாதிகள் செய்து, பாபகர்மத்தின் வேகம் தணிந்தால் நீண்டகாலம் சிகித்ஸையினுல் குணமாகாத கடும் நோய், கர்ம பாப பலன் போனவுடன் சாதாரண சிகித்ஸையினுல் ஸ்வஸ்தமாகிவிடு கிறது. இவை இரண்டையும் ப்ரத்யக்ஷமாய்ப் பார்க்கின்ருேம். பிரத்யக்ஷத்திற்கு அநுகூலமாய் இருப்பதால் கர்மத்திற்குப் பலன் நிச்சயமுண்டு என்று ஆயுர்வேதம் சொல்லும் அநுமானம் சரியே.

இவ்விதம் ஆத்மா எதற்காக கருக்குழியில் புகுந்து வளர்ந்து மனிதனுக வெளியில் பிறக்கிருன்? என்ற 4-வது கேள்விக்கு அவன் செய்யும் கரும பலன்களை அநுபவிப்பதற்காகவே மனிதனுகப் பிறக் கிருன் என்று விளக்கப்பட்டது.

குறிப்பு:—ஜீவாத்மாவிற்கு உள்ள இருவித சரீரங்களில் ஸ்தூல சரீரம்தான் பூலோகத்தில் கர்மங்களைச் செய்வதற்கும், பல போகங்களை அனுபவிப்பதற்கும் கருவியாய் உள்ளது ஸ்தூல சரீரத்தில் உள்ள ஸகல அங்க-உபாங்கங்களும் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்திலும் இருக்கவே செய் கின்றன. அவையெல்லாம் மனம்போலவே மிகவும் ஸூக்ஷ்ம மானவை. ஸூக்ஷ்மாங்க சரீரமும் மனமும் இல்லாமல் ஜீவாத்மா எந்த சமயத்திலும் தனித்து இருப்பதே இல்லை, இருக்கவும் முடியாது. ஒரு ஸ்தூல சரீரத்தைவிட்டு, மற்ற ஸ்தூல சரீரத்தினுள் நுழைவதற்கு வாஹனமாய் இருப்பதுடன் மறுமையில் ஸ்வர்க்க ஸுகம் – நரக துக்கங்களை அனுபவிப்பதற்கும் ஸாதனமாய் இருப்பது ஸூக்ஷ்ம சரீரம்தான், இங்கு இன்று செய்த கர்ம பலன்களுடைய அனுபவம் மட்டும்தான் மறுமையில். செய்கை அங்கு கிடையாது. பூலோகத்தில் தான் செய்கை பல அனுபவம் இரண்டிற்கும் இடம். பரலோகம் போகபூமி, பூலோகம் கர்மபூமி. ஆதலால்தான் தேவர்களும் ஏதோ ஒரு அபிலாஷையைப் பெறுவதற்கு பூலோகத்தில் பாரத தேசத்திற்கு வந்து தவம் புரிகின்றனர் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன.

★ (தொடரும்)

எது விதி?

சென்ற நாளில் செய்த வினைப்பயன் - இதுவரை அனுபவித்துத் தீராதது விதி. அது இப்பிறவியில் முழுவதும் பலிக்கும் என்பதில்லை. பலிக்குமளவு அனுபவித்துத் தீரவேண்டியதே. அது ஒரு நெருப்புத் துண்டு. அதனை அணைக்க முடியாது. எரித்துத் தானே அடங்கும். அதன் எரிப்பு நம்மைத் தாக்காமல் பாதுகாப்பு செய்யமுடியும். இப்பிறவியில் அந்நெருப்புக்குத் திரியும் எண்ணெய்யும் வழங்காதிருப்பது ஒருமுறை. நெருப்புச் சுடாதபடி கவசமணிவது மற்றொரு முறை. நற்பணிகள் இவ்விரு முறைகளிலும் உதவும். - வியாஸர்.

மஞ்சள்

மங்களத் திரவியங்களில் முதலில் குறிப்பிடப்படுவது மஞ்சள். பொன்னிறமும் நறுமணமும் அருங்குணமும் அதற்கு முதலிடத்தைத் தந்திருக்கின்றன. இந்தியாவில் வெப்பமான பகுதிகளில் பயிராகும் செடி. இயற்கையளிக்கும் பல்வகை உணவுப்பொருள்களை இறைவனுக்கு அளித்துப் பின்னர் தன்னுபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நன்னாளாகிய பொங்கலன்று இது இறை வடிவாக்கப் பெற்று வணங்கப்பெறுகிறது. எல்லா சுபமங்கள காரியங்களிலும் முழுமுதற் கடவுளாக வணங்கப் பெறும் விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவமாக அமைக்க இதே பயன் படுகிறது. ஸௌபாக்கிய தேவதையான லக்ஷ்மியின் இருப்பிடமெனப் பெண்கள் இதை எப்போதும் மங்களப் பொருளாகத் தன்னுடலில் தாங்குவர். உணவுப் பொருள்களிலும் இதற்கு முதற்தாம்பூலம் உண்டு.

மஞ்சள் இருவகைப்படும். (1) கறிமஞ்சள் (2) கப்புமஞ்சள். மஞ்சள் கிழங்கின் பக்கவாட்டில் விரல்கள் போன்று நீண்டிருக்கும் பகுதியைப் பிரித்துச் சாண ஜலத்தில் வேகவைத்துப் பாடம் செய்துள்ளது கறிமஞ்சள். கிழங்கின் உருண்டையாக உள்ள பெரும் பாகத்தை எடுத்துலர்த்தி நல்லெண்ணெயில் பக்குவம் செய்துள்ளது கப்புமஞ்சள். இந்தக் கப்புமஞ்சளில் அதிக மணமும் எண்ணெய்ப்பசையுமுண்டு. இதை வியாபாரத்திற்காகத் தயாரிப்பவர்கள் கிழங்கு உளுத்து எடை குறையாதிருக்க நாகசத்துச் சேர்ந்த விஷ ரசாயனப் பொருளால் பாடம் செய்வதுண்டு. நிறம் நன்கு காணும். ஆனால் உடலில் நாக விஷம் அதிகம் உண்டாகக் கூடும். உணவுப் பொருளாகவோ பூச்சுப் பொருளாகவோ உபயோகிக்கக் கெடுதல் அதிகம். இது விஷயத்தில் உணவுக் கலப்படச் சட்டம் நன்கு பயன்படுத்தப்படவேண்டும்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஹரித்ரா, ரஜநி, தெலுங்கில் பஸுபு, கன்னடத்தில் அரிஸின, ஹிந்தியில் ஹல்தீ, வங்காளியில் ஹலுக, மராட்டியில் ஹல்த, குஜராத்தியில் ஹள்தர், லாடினில் Curcuma longa ஆங்கிலத்தில் Turmeric.

இதன் காட்டினமே கஸ்தூரி மஞ்சள். இது பெரும்பாலும் மேல் பூச்சுப் பொருளாகவே பயன் பெறுகிறது.

இதைப்பற்றி நிகண்டுக்கள் கூறுவதாவது :

ஹரித்ராது ரஸே திக்தா ருக்ஷோஷ்ணா விஷகுஷ்டநுத்
மேஹகண்டு வ்ரணாந் ஹந்தி தேஹவ்ரண விதாயினீ

விசோதநீ க்ருமிஹரா பீநஸாருசி நாசினீ
பொன்னிறமாம் மேனிப் புலாஞற்றமும் போகும்
மன்று புருடவசியமாம்—பின்னி யெழும்
வாங்தி பித்த தோடமையம் வாதம் போங் தீபனமாங்
கூர்ந்த மஞ்சளின் கிழங்குக் கு
தலைவலிநீ ரேற்றஞ் சளையாத மேகம்
உலைவு தரு பீநசத்தி னூடே—வலிசுரப்பு
விஞ்சு கடிவிடமும் வீறுவிர ணங்களும் போம்
மஞ்சட் கிழங்குக்கு மால்
மஞ்சட் குளிதனக்கு மாருத் துர்க்கந்த மொடு
விஞ்சு முகசாட்டியமும் விட்டகலுங்—தொஞ்சலுறும்
ஐயமொழியு மடர் வியர்வுங் காணுது
வைய பதனில் வழுத்து.

சுவையில் காரமும் கசப்பும் உள்ளது. சூடும் வரட்சியும் தரக் கூடியது. தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடியது வியர்வை தோலில் தங்கிக் கொழுப்பைக் கரைத்து வெளியாகும்போது ஏற்படும் புலால் நாற்றத்தை இது அகற்றும். புண்ணை அழுகவிடாது ஆற்றிப் பள்ளத் தைச் சீக்கிரம் நிரப்பிக் காயவிடும். விஷத்தை முறித்துவிடும். தாய்ப் பாலைச் சுத்திசெய்து சிசுவிற்கு எளிதில் ஜீரணமாகச் செய்யும். ஆகவே மஞ்சளை உணவுப் பொருளாகவும் மேல்பூச்சுப் பொருளாகவும் உபயோ கிக்கின்றனர்.

உணவாக ஏற்கப்படும் மஞ்சள் தொண்டையிலும் மார்பிலும் இரைப் பையிலும் ஏற்படும் கப அடைப்பை அகற்றி வலியைக் குறைக்கின்றது. கபம் சிதள் சிதளாக வலியின்றிப் பிரிந்து வெளியாகிறது. நாக்கின் தடிப்பைக் குறைத்துச் சுவை கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பளித்து நல்ல சுவை யுணர்ச்சியைத் தருகிறது. வாய் நாக்கு தொண்டை எகிறு அண்ணம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் வேக்காளத்தையும் புண்ணையும் ஆற்றுகிறது. இரைப்பை குடல் முதலியவைகளுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி பசி ஜீர்ணசக்தியை உண்டாக்குகிறது. குடலில் புழு கிருமி தங்கவிடாமல் வெளியேற்றி விடுகிறது. ஜ்வரதாபத்தைக் குறைக்க வல்லது. உண வைப் பாகம் செய்வதிலோ செயற்கையாகவோ ஏற்படும் விஷத்தின் தீவிரத்தை முறித்துவிடுகிறது. இத்தனை நல்ல குணமுள்ளதாகையால் உணவுப்பொருள்கள் அனைத்திலும் மஞ்சள் சேர்கிறது.

மஞ்சள் தூளைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட வாய்ப்புண், தொண்டை எரிவு, வயிற்றில் எரிவு இவை நீங்கும். மஞ்சள் சேர்த்துக்

கொதிக்கவைத்த வென்னீரைக் கொப்புளிக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும். சளி முறிந்து எளிதில் வெளியாகும்.

மஞ்சளை அரைத்து மேல்பூசக் கரப்பான் சொரி சிரங்கால் ஏற்படும் தோல் நிறக்கேடு மாறும். மஞ்சளை விழுதாக அரைத்துச் சுடவைத்துப் பத்துப்போட வீக்கம் குறையும். கட்டி பழுத்து உடையும். அரிசிமாவுடன் சேர்த்துக் களியாகக்கிண்டியோ சாதத்துடன் சேர்த்தரைத்தோ அதைக் கட்டிகளின்மேல் போடுவது உண்டு.

வேப்பிலையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்துக் கொப்புளங்களின்மேல் பூச அவை பழுத்து நீர் வெளியாகிச் சீக்கிரம் ஆறும். அம்மைக் கொப்புளங்களுக்கேற்ற பூச்சு இது. சொரி சிரங்கு நமைச்சல் அதிகமிருக்கும் போது மஞ்சளுடன் ஆடாதோடை இலை சேர்த்துக் கோமூத்திரம் விட்டரைத்துப் பூச நல்லது. சுளுக்கு நரம்புப்பிசகு உள்ள இடங்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் வேதனையையும் குறைக்க இத்துடன் சுண்ணும்பும் பொட்டிலுப்பும் சேர்த்தரைத்துப் பூசலாம். பச்சையான பசுமஞ்சளின் சாற்றைப் புதிதாக கடிபட்ட இடங்களில் தடவ வீக்கம் தடிப்பு அரிப்பு நீர்சொரிதல் முதலிய காணுக்கடி தோஷங்கள் ஏற்படாது.

மஞ்சளை ஜலத்தில் கரைத்து அதில் நனைத்த வெள்ளைத்துணியைக் கட்டிக்கொள்ள உடல் தாபம் தணியும். அரிப்பு, காங்கை, விஷதாபம் இவை குறையும். கண்வலி உள்ளவர்கள் மஞ்சள் துணியைக்கொண்டு கண் துடைக்க சீக்கிரம் கண்வலி குணமாகும். மஞ்சள் கரைத்த ஜலத்தை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிக்கொண்டு அதனுல் கண்களை அலம்பிவர நீர்க்கோர்வை, கண்ணிமை கனத்திருத்தல், அரிப்பு இவை நீங்கும். மஞ்சள் துண்டை ஒரு ஊசியில் குத்தி அனலில் காட்டி எடுக்க அதில் இருந்து வரும் புகையை மூக்கினுள் இழுக்க மார்புச்சளி, இழுப்பு, விக்கல் குறையும் இப்புகைப்பட்டால் தேள்கடி வலி குறையும்.

மஞ்சளைத் தூளாக்கிப் புண்ணில் மேல் தூவப் புண் சீக்கிரம் ஆறும். அழுகலகன்று பள்ளம் சீக்கிரம் தூர்ந்து வடுமறையும். கல்வீரல் மண்ணீரல் வீக்கத்தில் இதை அரைத்துக் கல்லீரல் மண்ணீரல் பகுதிகள்மேல் பற்றிடுவது உண்டு. மஞ்சள் தூளை வெண்ணெயில் குழப்பிப் பூசிக்கொள்ள பல தோல் நோய்கள் நீங்கும். காமாலை பாண்டு குஷ்டம் தீராத விரணம், மதுமேகம், பீநஸம், கண்டமாலை முதலிய நோய்களில் மிகச் சிறந்த மருந்தாக இது பயன்படுகிறது. பிரஸவித்தவர்களுக்குக் கர்ப்பாசயம் சரியே சுருங்கவும் வயிற்றில் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி மாறி வயிறு இறுகவும் தாய்ப்பால் சுத்தமடையவும் மஞ்சள் உணவிலும் மருந்திலும் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுவதுண்டு.

★

குளிரால் காதுவலி

சுற்றுப்புரத்திலுள்ள சீதளம் நரம்புகளில் அழற்சியையும் தசைகளின் இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கடும் குடைச்சலேயும், குத்து வலியையும் ஏற்படுத்துவதுண்டு. குளிர்காலத்தில் இத்தகைய வலி கணுக்கால், கெண்டைச்சதை, இடுப்பு, விலா, மென்னி, காது இவைகளில் அதிகமாகக் காணும். திறந்த வெளியில் படுப்பது, சில்லிட்ட தரையில் கதகதப்பிற்கான சரியான விரிப்பின்றி படுப்பது, ஈர உடைகளில் ஈரத்துடன் அதிக நேரம் இருப்பது, சில்லென அடிக்கும் வாடைக் காற்றில் சரியான போர்வையின்றி வெளித்தங்குவது இவையெல்லாம் நோய் கடுமையாக அதிக வாய்ப்பு அளிக்கும். மற்றவிடங்களில் வலி வந்தால் பிடித்துவிடலாம்; தேய்த்துவிடலாம்; சூடு காட்டலாம். காதுகளில் வந்தால் இத்தகைய உபசாரங்கள் செய்ய முடியாது. ஆகவே கடுமையை அதிகம் உணரவேண்டி வருகிறது இரவில் விபரமறியாக் குழந்தைகளுக்கு இதன் உபத்திரவம் குளிர்நாட்களில் அடிக்கடி வரும்.

வெளியே சென்று வரும்போதே காதின் அடிப்புறத்திலும் பின்புறத்திலும், உட்புறத்திலும் திம் என்ற ஒரு கன உணர்ச்சி, ஒரு லேசான தும்மல், மூக்கில் நீர் கசிவு, நெற்றியில் இறுக்கம்; தலே வலியா, பிடரி வலியா, காது வலியா என்று புரியாத நிலே. நீர்கொண்டுவிட்டது என்பர். காதில் குத்துவலி ஆரம்பித்து விடும்.

எப்போதும் திறந்தே கிடக்கும் - காவலற்ற புலன் காது. மூக்கிற்காவது கசியும் திரவமும் சிறு உரோமங்களும் காவலாக நிற்கின்றன. காதிற்கு அதுவும் கிடையாது. காதிலுள்ள சவ்வு மூச்சைச் சிறிது அடக்கும்போதும், வெளிச்சத்தம் சிறிதளவு கேட்கும்போதும்கூட அசையுறும். குளிர் வாடை நேரிடையாகக் காதினுள் சென்று இந்தச் சவ்வை இறுக்கி நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தில் இசிவை அதிகப்படுத்திவிடும். குளிர்ச்சியால் நரம்பு எளிதில் வெந்துவிடும். சுற்றிலுமுள்ள தசை நார் இறுகிவிடும். காது வலி வந்துவிடும்.

குளிர் பாதை ஏற்படாத கதகதப்புள்ள அறையில் கதகதப்பான படுக்கையில் நன்கு போர்வை போர்த்தித் தூங்கியவன் திடீரென இயற்கை வேகங்களில் உந்துதலால் அவசரமாக அறையைவிட்டு வெளியே வருகிறன், நல்ல அனுபவசாலியாயின் வெளியே வரும்போது 10-12 தடவை மூச்சை நீண்டு உள் இழுத்து வெளியாக்கித் தலே, காது, மூக்குப் பகுதிகளே நன்கு போர்த்திக்கொண்டு வருவான். கவனக் குறைவால் அல்லது

அறியாமல் இப்படி உள் கதகதப்பைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளாமல் வெளியே வருபவன் காதுவலிக்கு உள்ளாக நேரிடுகிறது. வந்தால் என்ன செய்ய? உடன் சூடு பறக்க, நெற்றி, காது, கை, கால்கள் இவைகளைத் தேய்த்துவிடலாம். நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்ளும் விபூதியில் சிறிதளவு கட்டிச்சூடம் கலந்து (ஜலம்விட்டுக் குழைக்காமல்) அப்படியே புழுதி விபூதியாக நெற்றி முதலிய இடங்களில் தேய்த்துவிடலாம். வலி நிறுத்த உள்ளுக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகளை வைத்தியர் அனுமதியின் பேரில் சாப்பிடலாம். இந்த நாட்களில் கற்பூர தைலம் எப்போதும் கைவசமிருப்பது நல்லது.

கற்பூர தைலம்: நான்கு அவுன்ஸ் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யைக் கரண்டியிலிட்டு நன்கு சூடாக்கி இறக்கிச் சூட்டுடனிருக்கும் போதே அதில் 10 கிராம் கட்டிச்சூடம், இரண்டு கிராம் தைமால் (ஓம உப்பு) போட்டு அதை உடன் மூடிவைத்துவிடச் சில நிமிடங்களில் சூடமும் ஓமஉப்பும் அதில் கலந்துவிடும். இதைக் குப்பியிலிட்டு தயாரில் வைத்திருப்பது நல்லது.

கற்பூர தைலத்தை வலிவரும் இடங்களில் தடவித் தேய்க்க வலி இசிவு பிடிப்பு குறையும் லேசாகச் சுடவைத்துப் பஞ்சில் நனைத்துக் காதுகளில் செருகி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உள்ளிப் பூண்டின் ஒரு பருப்பை ஊசி முனையில் குத்தி வேப்பெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் தோய்த்து அனலில் வாட்டிச் சிறிது இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது காதினுள் அப்படியே செருகிக்கொள்ளலாம்.

மருள் என்றொரு செடி. சாட்டை சாட்டையான கத்தாழை போன்ற இலை மடல். இதை அனலில் வாட்டிச் சாற்றைக் காதில் பிழிய வலி உடன் நிற்கும். தென்னம் வேர், இஞ்சி, முருங்கைக் கொழுந்து இவைகளில் ஒன்றை அனலில் வாட்டிச் சாறு பிழிந்து காதில் இளஞ்சூடாகவிட வலி குறையும்.

எட்டி விதை என்றொரு கடைச்சரக்கு. மிகக்கடினமானது. விஷ இனத்தைச் சேர்ந்தது இதை வேப்பெண்ணெய்யில் 4 - 5 மணி நேரம் ஊரவைத்து ஒரு கூரான இரும்புக்குச்சியில் குத்திக்கொண்டு கொளுத்தி மேல் முன் அதை ஊரவைக்க உபயோகித்த வேப்பெண்ணெய்யைச் சொட்டு சொட்டாகவிட எட்டி விதை எரிந்து கீழ் சுடர் தைலம் விழும். இதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதைக் காதில்விட வலி நிற்கும். வலியுடன் வரும் சீழும் நிற்கும்.

இப்படிக் காதில்விடும் திரவங்களை மறுதினமோ அல்லது வலி நின்றவுடனேயோ பஞ்சால் துடைத்துவிடுவதுதான் நல்லது. காதைச் சுத்தமாகத் துடைத்துப் பஞ்சு செருகிக்கொள்வது மறுபடி வலி அண்டவிடாது. காதைச் சுற்றி வேப்பெண்ணெய், கற்பூர தைலம் இவைகளில் ஒன்றைத் தவிடு வறுத்தோ கம்பளிக்குச் சூடு காட்டியோ ஒத்தடம் கொடுப்பது, ஆமணக்கிலை, முருங்கை இலை, வில்வ இலை இவைகளை வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி பானையிலிட்டு வெதுப்பித்து இளஞ்சூடாக ஒத்தடம் கொடுப்பது நல்லது.

★

நோயாளியின் பணிவிடை

சிகித்ஸையின் அங்கங்கள் நான்கு என்கிறது ஆயுர்வேதம். நோயாளி, வைத்யன், மருந்து, பணிவிடையாளர் என்பவையே அவை. நோயாளியில்லையேல் சிகித்ஸைக்கே அவசியமில்லை. மற்ற மூன்று அங்கங்களும் ஒன்றுக்கொன்று துணையாகநின்று நோய் நீக்கத்திற்கு உதவுகின்றன நோய் நீங்க மருந்தும் வைத்யனும் எத்தனை அவசியமோ நோயாளிக்குத் தக்க பணிவிடை செய்வதும் அத்தனை அவசியம் என்பதே இதன் பொருள். பணிவிடை முறைகளை அதற்கான கல்வி ஸ்தாபனங்களில் முறையாகப் பெற்ற பணிவிடையாளர்கள் இன்று ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ளனர். ஆனால் இந்தப் பணிவிடையாளரின் உதவியை எல்லோரும் நோயுற்ற போதெல்லாம் பெறமுடிவதில்லை. எல்லா நோய்களுக்கும் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கியே சிகித்ஸை பெற அவசியமுமில்லை. சிலநோய்களில் வீட்டில் தங்கி அந்தச்சூழ்நிலையில் சிகித்ஸை பெறுவதே ஆஸ்பத்திரியைவிட நல்லமுறையில் சீக்கிரமாக நோய் நீங்க உதவுகிறது.

முன்னாளில் தகுதிபெற்ற பணிவிடையாளரின் ஸ்தானத்தை வீட்டிலுள்ள பெரியோர்கள், முக்கியமாக வயதான பெண்மணிகள் ஏற்றுக்கொண்டிருந்தனர். பிரசவ உதவிமுதல் எந்த நெருக்கடியிலும் அவர்கள் உதவ முடிந்தது. இன்று பிரிந்துவாழும் சமூகத்தில் அத்தகைய உதவி கிடைப்பதற்கரிது. ஆகவே சிறுசிறு குடும்பத்தினரிடையே ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொள்வது இன்றியமையாததாகின்றது. நோய்நீங்கப்பணிவிடையின் அவசியத்தை உணர்ந்து அதற்குத் தகுதியைப் பெறுவது இன்று சமுதாயத்திலுள்ள ஆண்பெண் மக்களின் கடமையாகும். பெரிய நெருக்கடிகளில் ஆபத்தான சூழ்நிலையில் முதல் உதவி அளிப்பது போன்றவைகளைச் சில ஸ்தாபனங்கள் முறையாகக் கற்பிக்கின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொரு மாணவியும் மேல்தரக்கல்வி பெறும்போதே பயிற்சி பெறுவது மிகவும் அவசியம்.

பொதுவாகக் கடுமையில்லாமல் வரும் நோய்களிலும் பணிவிடை ஓாளவிற்குத் தேவையே. இதுபற்றிய சில முக்கிய விஷயங்களைக் குடும்பத்தினர் அனைவரும், அதிலும் முக்கியப் பொறுப்புள்ள குடும்பத்தலைவி அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

வீட்டிலேயே தங்கி சிகித்ஸை பெறும் நோயாளிகள் பெரும்பாலும் குடும்ப வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் சிகித்ஸை பெறுபவராகவே இருப்பர். குடும்ப வைத்தியரைத் தேர்ந்தெடுப்பது முதல் காரியம். தேர்ந்தெடுத்தபின் அவரது ஆலோசனைகளுக்கேற்றபடி நோயாளிக்கு மருந்து பணிவிடை உடை, உணவு விஷயங்களைச் சரியாகக் கவனித்து அளிப்பது அடுத்தகாரியம். இதனிடையே பணிவிடை செய்பவர் தம்மையே டாக்டராகக் கருதும் மனப்பான்மையை அகற்றிக்கொள்ள வேண்டும். வியாதியை நிதானிப்பதிலோ சிக்கடி வைத்யம் செய் வதிலோ அனேகமாகத் தவறுகளே அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. குடும்ப வைத்தியரை நம்பி அவரது யோசனையைநிறைவேற்றுவதும் அவ்வப் போது தாமதியாமல் அவர் ஆலோசனைகளைப் பெறுவதும் முதலில் கவனத்திற்குரியவை.

ஜாக்கிரதை – முன்கவனம் தேவையேதவிர கவலைப்பட்டுத்தானும் குழம்பி வைத்யரையும் குழப்புவது மதியீனம். முன்யோசனை – கவனம் என்பது வேறு மனப்பதட்டம் வேறு. மனப்பதட்டம் கூடாது. ஒரே சீராகக் காரியங்களைச் செயும் பழக்கம்தேவை. யாரேனும் ஒருவர் முழுப்பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். எல்லோரும் எல்லா வற்றையும் கவனிப்பது சாத்யமாகாது. குழப்பத்திற்கு இடமளிக்கும். தேவையாயின் மற்றவர்களின் கூட்டுறவைப்பெறுவதில் தவறில்லை.

ஆஸ்பத்திரிகளில் செயற்கையாக அன்பையும் ஆதரவையும் காட்டிப் பழகிக் காலப்போக்கில் இயற்கைக்கும் செயற்கைக்கும் மாறு பாடின்றி உதட்டளவில் நின்ற அன்பும் ஆதரவும் மனத்தளவில் நிரம்பி ஆசையுடன் பணிவிடைபுரியும் நர்ஸ்களைச் சிலவிடங்களில் காண முடிகிறது. ஆனல் வீட்டில் இதை ஒருவித முன் தயாரிப்புமின்றியே நாம் பெறமுடியும். வீட்டில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவ வசதி இருந்தால் வீட்டின் சூழ்நிலை மாறுபட்டிருந்தால் நரகம் மேலானதாகிவிடும். அமைதியும் அன்பும் ஆதரவும் கூடிய வீட்டின் சூழ்நிலை வைத்தியன் மருந்து என்ற இரண்டு அங்கங்களைவிடத் துரிதமாக நோயைக் குணமாக்கும். வீட்டின் சூழ்நிலை அமைதிக்கும் அன்பிற்கும் ஆதரவிற் கும் தகுதியற்றிருந்தாற்கூட ஒருவர் நோயுற்றிருக்கும்போது செயற் கையாகவாவது இவைகளை அமைத்துக்கொள்வது பெரிய புண்ணியச் செயலாகும்.

★

ஒரு ஆண்டில் இரண்டு வயது

ஒரு ஆண்டு நிறையும் போது ஒரு வயது நிரம்புகிறது. இது கணக்குக்காக ஏற்பட்டது. ஆனல் இந்தக் கணக்கைப் புறக்கணித்து வயதை நீட்டவும் குறைத்துக் கொள்ளவும் முடியும். எழுபது வயதான ஒருவரைப் பார்க்கும்போது அத்தனை வயதானதாகத் தோன்ருது. 50 – 55 என்றே தோற்றத்தால் மதிப்பிடமுடியும். மற்றவருக்கு வயது 45 – 50 தானிருக்கும். தோற்றத்தில் 60 – 65 மதிப்பிடக்கூடும். இந்த வேறுபாட்டிற்குக் காரணம் நமக்கு எளிதில் புரியக்கூடும். வாழும் வகை அறிந்தவர் முதல்வர். அறியாதவர் பின்னவர்.

வாழ்வை அமைதியாக நிதானமாக அமைத்துக்கொள்ள இன்றுள்ள சூழ்நிலை உதவவில்லை. மனத்தில் ஏற்பட்டுள்ளபுரட்சிக் கருத்துக்கள் உள்ளத்தில் பரபரப்பை அல்லும் பகலும் வளர்த்து விடுகின்றன. ரயிலும் காரும் கடிகாரமும் உடலைப் பரபரப்புமிக்க சூழ்நிலையில் விரட்டி அடிக்கின்றன. அமைதியற்ற ஒலிமிக்க ஒளிமிக்க சூழ்நிலை கண் காது முதலிய புலன்களை அயர்வுறச் செய்கின்றன. ஆகவே மனிதன் விரும்பினலும் முயன்ருலும் வாழ்வில் அமைதி கிடைக்காது. ஆகவே ஆண்டுக்கு ஒரு வயது என்ற நிலைமாறி ஆண்டுக்கு இரண்டு வயது தோற்றத்தில் கூடி விடுகின்றது. குழந்தைகளின் மனப்பாங்கிலும் சரீரவளர்ச்சியிலும் இந்த துரிதப்பான்மையைக் காண்கிருேம். வயது முப்பதை எட்டும் போதே நம் உடலில் யௌவனம் முடிந்து விருத்தாப்பியம் நெருங்குவதை உணர ஆரம்பித்துவிடுகிருேம்.

உடல் தளர்ச்சி அடைவதைக் குறிப்பவை நரையும் திரையும். கேசங்கள் வெளுப்பதும் மேல் தோல் சுருக்கமடைத்து ஒளி மங்குவதும் மூப்பின் முன் குறி. நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமும் எனக் கிடுகிடெனப் பாலியத்தில் வளர்ந்த உடல் 25 வயதிற்கு மேல் யௌவனத்தில் வளர்ச்சி நிலைத்து ஒரே சீராக 20 – 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்திருந்து பிறகு பால்யத்திற்கு எதிர்மாருகச் சீராகக் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. யௌவனம் நிலைத்திருக்கும் காலவரை குறைய ஆரம்பித்து விட்டது போல அகாலத்தில் நரையும் திரையும் முன்னேட ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இந்த அகால நரையையும் திரையயும் மூப்பின் அறிகுறியாகக் கருதத்தேவை இல்லை. எனினும் யௌவனம் நிலைத்து நீடித்திருக்காது என்ற ஐயத்திற்கு அகால நரையும் திரையும் இடமளிக்கின்றன.

இன்று அகாலநரை மிகவும் பரவலாக ஏற்பட்டிருக்கின்றது. நாகரிக முன்னேற்றமுள்ள நகரப் புரங்களில் இது அதிகம் காண்கிறது.

ரக்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, ஹிருதய நோய் போல இதுவும் யுவர்களைப் பிடிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது,

சில குடும்பங்களில் வமிச பரம்பரையாகவே இளம் வயதில் நரை ஏற்படும். இது தேகவாகு-பாரம்பரியத்தை யொட்டியது. இதற்கும் சிகித்ஸை ஓரளவு தான் பயன்படுகிறது. வயது முதிர்ந்து வரும் நரைக்கும் சிகித்ஸை அதிகம் பயன்படுவதில்லை . இவ்விரண்டிலும் கருமையைப் பாதுகாக்கச் செயற்கைக் கருநிறப் பூச்சுகள் தான் இன்று அதிகம் வழக்கிலுள்ளன.

இளம் வயதில் ஏற்படும் நரைக்குக் காரணம் என்ன? கேசபூமி எனப்படும் மயிர்க்கால்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ள தோலின் பாதுகாப்பு குறைவதால் நரை ஏற்படுகிறது. ரக்தக் குறைவால் சோகை ஏற்பட்டுத் தோல் வெளுப்பது போலக் கேசமும் வெளுக்கிறது. தோலின் நிறத்யையும் மென்மையையும் நெய்ப்பையும் பொலிவையும் பாதுகாப்பவர்களுக்கு முடிமயிர் நரைப்பதில்லை. தோலின் பாதுகாப்பில் காட்டும் அசிரத்தை முடியை நரைக்கச் செய்கிறது. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாவதால் மயிர்க்கால்களில் அழற்சி ஏற்படுகின்றது. அதனால் கேசம் நரைக்கிறது. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாகப் பல காரணங்கள் உண்டு. உடலில் காங்கை அதிகமாவதற்குக் காரணமாகும் அனைத்தும் இதற்கும் காரணமாகின்றன. மன உணர்ச்சிகளில் கோபம், சோகம், பயம், தாபம், கவலை இவை அனைத்தும் மற்ற ஏனைய மன உணர்ச்சிகளும் உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்துபவை. இவ்வுணர்ச்சிகளுக்குத் தக்க போக்குக்காட்டி அடிக்கடி கவனித்து சமனமடையச் செய்வதால் இந்த காங்கை நிலைக்காமல் அடங்கிவிடுகின்றது. உணர்ச்சிகள் அவ்வப்போது அடங்காமல் நிலைத்துவிடுமேயானால் காங்கையும் நிலைத்து விடுகின்றது. காங்கை கேசமூலங்களில் அழற்சி ஏற்படுத்தி நரைக்குக் காரணமாகிறது.

உடலும் மனமும் தனித்து இயங்குபவையல்ல. ஒன்றில் ஏற்படும் தாபம் மற்றொன்றிலும் எளிதில் பரவி விடும். மனத்தில் தாபம் அதிகமாகாமல் பாதுகாக்க உடலில் தாபம் ஏறாது. உடலில் தாபம் அதிகமாகாமல் பாதுகாக்க மனத்தில் சூடு நிலைக்காது. ஆகவே மனத்தின் அமைதியைப் பாதுகாப்பதைப்போல வாரம் ஒருமுறையாவது அப்பியங்கம் செய்துகொள்ளுதல், மாதம் ஒருமுறையோ இரு மாதங்களில் ஒரு முறையோ வயிற்றைச் சுத்தமாக்கிக்கொள்ளப் பேதிக்குச் சாப்பிடுதல், இரவு படுக்குமுன் உள்ளங்கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விடுதல் முதலியவை உடலைக் கட்டுக் குலையாமல் பாதுகாப்பதுடன் தோல் மென்மையாகவும் காந்தியுடனும் இருக்கவும் கேசங்கள் கறுத்துச் செழுமையுடன் வளரவும் உதவுகின்றன.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதன் அவசியத்தை அடிக்கடி வற்புறுத்த நேர்கிறது. இக்காலத்தில் சில டாக்டர்கள்கூட இது ஒரு எண்ணெய்ச் செலவே தவிர வேறு பயன் தருவதல்ல என்று கூறுகின்றனர். நாம் உஷ்ண தேசவாசிகள். பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நம் தேசத்து சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப நன்மைதரக் கூடியதென அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைக்கும் பிறாது ஆலோசனையை எதிர்பார்த்து நிற்கும் அவலநிலை ஏற்பட்டுள்ளது. வெளிநாட்டினருக்கு இத்தகைய பழக்கங்களைப்பற்றி அனுபவமில்லை. ஆகவே வெளிநாட்டில் விஞ்ஞானிகள் இதுபற்றி ஆராய வாய்ப்புபெற வில்லை. நம் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் மேனாட்டு விஞ்ஞானிகள் சென்ற பாதையில் செல்பவர்களே தவிர நம் நாட்டுப் பழக்கத்தில் மதிப்புடன் ஆராயப் புகுவதில்லை. ஆகவே வெளிநாட்டில் இல்லாத பழக்கம் நன்மை தராது என்ற மூட நம்பிக்கையே எண்ணெய்க் குளியே வேண்டாம் எனக் கூறச் சொல்கிறது. '' சனி நீராடு '' என்ற மூத்தோர் வாக்கு இன்றும் நல் வாக்கே.

தோலின் பாதுகாப்பில் சிறந்த உபாயம் எண்ணெய்க்குளி. மூப்பின் மற்றோர் குறியான திரையை இது வராமல் தடுக்கிறது. தோலுக்கு எண்ணெய் பதமிடுவதுபோல மயிர்க் கால்களுக்கு எண்ணெய் பதமிடுவது அகால நரையைத் தவிர்க்கின்றது. கேசங்கள் வரண்டு சிக்குப் பிடிக்காமலும் அழுக்கடைந்து நாற்றமுறாமலும் பழுப்பு செம்பட்டை அடையாமலும் இருக்கக் கேசங்களுக்கு எண்ணெய் தடவி வாரி விடுகிறோம். இதில் கவனிக்சத்தக்க அம்சம் '' ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவக்கூடாது. தலையில் ஈரம் உலாந்த பின்புதான் எண்ணெய் தடவவேண்டும். எண்ணெயை லேசாகவாவது தடவிக் கொண்ட பின்னர்தான் தலை முழுகவேண்டும்'' என்பதே. ஈரத் தலையில் எண்ணெய் தடவுவதும் எண்ணெய் பசையற்ற நிலையில் ஸ்னானம் செய்வதும் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியைத் தருகின்றன. நரைக்கும் அஸ்திவாரமிடுகின்றன.

கண் காது மூக்கு நாக்கு தோல் என ஐம்புலன்கள். இவைகளில் கண்களுக்கும் நாக்குக்கும் மூடி உண்டு. அவைகளை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக்கொண்டு விடலாம். மற்ற மூன்றும் அவ்விதம் தம்மைப் பாதுகாக்க முடியாத நிலையில் உள்ளன. காதும் மூக்கும் தோலும் வெளி சீதோஷ்ண நிலைக் கேற்பத் தாமும் மாறிச் சீதோஷ்ண நிலைகளைத் தாங்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தமுள்ளது. திடீரென சீதோஷ்ணங்கள் மாறும்போது துர்பலமான நிலையில் இவை நோய்வாய்ப்பட நேரிடுகின்றது. காதில் குத்துவலி, சீழ், அழற்சி, மூக்கில் சளி, அடைப்பு, நீர்க்கோர்வை, கனம் முதலியவை இந்த சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மைக் குறைவால் ஏற்படுபவை. தோல் வெளியில்

சீதோஷ்ண மாறுதலுக்கேற்ப உடலில் சீதோஷ்ணங்களை மாற்றித் தருவதில் முக்கிய பணியாற்றுகிறது. இந்த சக்தி இதற்கு எண்ணெய்க்குளி ஒன்ருலேயே கிடைக்கின்றது.

இப்படித் தோலைப் பாதுகாப்பதால் திரையையும் கேச பூமியைப் பாதுகாப்பதால் நரையும் சிறு வயதில் ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும். இவ்விரண்டும் எண்ணெய்க் குளியால் நிறைவேறுபவை. எண்ணெய்க் குளியின் மூலம் ஆண்டுக்கு இரண்டு வயதாவதைத் தடுக்கலாம். யௌவனம் நீடித்து மூப்பு தள்ளிப்போவதற்கும் நம் தேசத்தினர் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளின் அனுபவத்தில் கைகண்ட உபாயம் இது.

★

மிதமான உணவு - ஹிருதயம் கெடாது

உடல் வளர்ச்சியில் உடல் பூசினாற்போல் புஷ்டி தென்படும் போது சற்று கவனம்தேவை புஷ்டிக்கேற்கப் பலமும் சுறு சுறுப்பும் இருப்பின் கவலைப்படத்தேவை இல்லை மாருகப் பெருமூச்சு ஒவ்வொரு பணியிலும் காணப்பட்டால் அருவசியப்பளு ஏறியிருக்கிறதே தவிர புஷ்டி ஏற்பட வில்லை என்று கண்டு கொள்ளலாம். தொப்புளில் சுண்டுவிரலின் நுனியையும் மூக்கில் கட்டைவிரலின் நுனியையும் வைக்கும்படி வலதுகையை அகலவிரித்து உடலை முன்புறமாக வளைத்துப்பார்த்தால் அப்படித்தொப்புளையும் மூக்கையும் தொடமுடிந்தால் உடலில் ஊளைச்சதைஏறவில்லை என்று சுருக்குவழி முன்னாள் சாப்பாட்டுராமர்களிடையே பழக்கத்திலிருந்தது. அடிக்கடி சாப்பிடும் உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த இப்படி ஒரு பரீக்ஷை.

உடல் பருத்துக்கொண்டே வருகிறது. எடை கூடுகிறது. ஆனால் களைப்பு அதிகமாகிறது. அப்படியானல் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் அளவிற்குமேல் சாப்பிடுகிருய் என ஆகிறது. ஒவ்வொரு வேளையும் சிறிது உணவின் அளவைக் குறைத்துக்கொள். கொழுப்பு ஏருது. ஹிருதயம் பழுது அடையாது. இதுதான் அமெரிக்க ஹிருதயநோய் நிபுணர்கள் கொடுக்கும் ஆலோசனையின் சாரம். நல்ல புஷ்டிகரமான உணவை உடல் ஜீரணிக்கமுடியாமல் திணறுகிறது என்றே இதற்குப் பொருள். அதற்காக உணவைக் குறைப்பதிலும் பயனில்லை. ஜீர்ணசக்தியை இயற்கையான (செயற்கையாகத் தற்காலிகாம அல்ல) வழியில் அதிகப்படுத்த மிதமான உணவும், உணவு வேளைக்கட்டுப்பாடும், உணவு வகைக்கட்டுப்பாடும் தேவை.

———

தேகப்பயிற்சியின் அளவு

உடலில் லேசாக நெய்ப்பு ஏற்படும்படி எண்ணெய் தடவிக்கொண்டு தினமும் காலையில் தேகப்பயிற்சியைப் பழக்கமாகக் கொள்வது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம் என வற்புறுத்துகிறார் வாக்படர் என்ற ஆயுர்வேத நூலாசிரியர். தேகப்பயிற்சி செய்வதிலும் நிதானமும் ஒழுங்கு தேவை. அளவுக்கு மீறி தேகப்பயிற்சி செய்பவன் சாகசக்காரன். அவனுக்கு களைப்பு சீக்கிரம் ஏற்பட்டு விடும். தேகப்பயிற்சிக்கு ஏது அளவு? உடல் எந்த அளவு தேகப்பயிற்சியைத் தாங்குமோ அதில் பாதி அளவுக்குள்ளேயே நிறுத்தி விடுவது நல்லது. மார்பிலும் மூக்கிலும் பூட்டுகளிலும் கக்கங்களிலும் நெற்றியிலும் வியர்வை ஏற்பட்டதும் நிறுத்தி விடலாம். தேகப்பயிற்சியை முதல் முதலாகத் துவக்கியவர்களுக்கு ஒரு சில விநாடிகளுக்குள்ளேயே இந்நிலை ஏற்பட்டு விடக்கூடும். அவர்கள் தேகப்பயிற்சியின் அளவைச் சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்துவது தான் நல்லது. தேகப்பயிற்சி செய்யும் நாட்களில் வரண்ட உணவு அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. தேகப்பயிற்சியால் கொழுப்பு அதிகம் செலவாகி உடலில் காங்கையும் இளைப்பும் அதிகமாகுமாதலால் அதை மாற்ற நெய்ப்புள்ள உணவு சேர்ப்பது நல்லது. நோயாலோ அதிக வேலையாலோ உடல் களைத்திருக்கும்போதும் அஜீர்ணம் உடல் பிடிப்பு உள்ளபோதும் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. கோடையிலும் கடும் காற்றடி காலத்திலும் குறைந்த அளவில் செய்தால் போதும்.

மழை - குளிர் காலத்தில் உணவின் அமைப்பு

எல்லா பருவ காலத்திலும் ஒரே சீரான உணவை உடல் ஏற்பதில்லை. ஒரு பருவத்தில் ஒத்துக்கொள்வது மற்றொரு பருவத்தில் ஒத்துக் கொள்ளாது. உணவின் வேளை, நேரம், சீதோஷ்ணம், அளவு இவ் வளவிலும் தக்க மாறுதல்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மழை குளிர் காலத்தில் வெளியில் சீதளமதிகமாவதால் குடலினுள்ளும் இரைப் பையிலும் சிறிது தாபநிலை மாறுபடும். மழை காலத்தில் பசி அதிகமிராது. கனமான உணவு ஜீர்ணமாகாது. ஆகவே புது தான்யங்களைச் சமைத்து உண்ணக்கூடாது. பச்சையாக காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. பழகிய தான்யங்கள், காரம் அதிகமுள்ள உணவு வகை, நன்கு வெந்து தாளிதம் செய்த காய்கறிகள் நல்லவை. நெய்ப்புஅதிகமுள்ள உணவு ஏற்கத் தக்கதல்ல.

பனி காலத்தில் வெளியிலுள்ள சீதளம் வயிற்றில் தீபனசக்தியை அதிகம் தூண்டும். நல்ல பசி ஜீர்ணசக்தி இயற்கையாகவே அதிகமாக இருக்கும். ஆகவே இனிப்பு புளிப்பு உப்பு சுவஉள்ள உணவு, கோதுமை உணவு, கருப்பஞ்சாறு, பருப்பு வகை, நெய்ப்பு அதிகமுள்ள பணியாரங்கள் இக்காலத்திற்கேற்றவை. இது அளவில் சற்றுக் கூடுதலாகவே உணவு ஏற்கக்கூடிய காலம்.

ஆரோக்கியம் - 1980 - விஷய அகராதி

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada